

2. Ознобишин, Н.Н. Искусство рукопашного боя / Н.Н. Ознобишин ; сост. А.А. Харлампиев. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2005 – 400 с. (Мастера единоборств. Из библиотеки А.А. Харлампиева).

3. Торопов, В.А. Теория и практика эффективного обучения сотрудников органов внутренних дел стрельбе из личного оружия : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / В.А. Торопов ; С.-Петербург. ун-т М-ва внутр. дел России. – СПб., 2001. – 23 с.

**УДК 355.233**

**А. Н. Строк, С. К. Городилин**  
*A. N. Strok, S. K. Gorodilin*

**ДИНАМИКА ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ  
2–4 КУРСОВ ВОЕННОГО ФАКУЛЬТЕТА**

**DYNAMICS OF MILITARY READINESS OF CADETS  
APPLIED PHYSICS 2–4 YEAR MILITARY DEPARTMENTS**

***Аннотация.** В статье рассмотрена динамика военно-прикладной физической подготовленности курсантов 2–4 курсов военного факультета, особенности ее влияния на адаптацию курсантов к военно-учебной деятельности.*

***Summary.** In this paper, the dynamics of the military application of physical fitness of students 2–4 courses of military faculty, especially its impact on the adaptation of students to military training activities.*

***Ключевые слова:** военно-прикладная физическая подготовленность, тестирование, курсанты военного факультета.*

***Keywords:** military-applied physical training, testing, the cadets of the military department.*

Военно-прикладная физическая подготовленность имеет важное значение в системе подготовки курсантов военных факультетов. Ряд исследований в этой области [1–4] убедительно доказывают, что применение определенных педагогических технологий (в т. ч. военно-прикладной физической подготовки), учитывающих всю совокупность факторов, определяющих успешность обучения курсантов, определяет положительную динамику военно-прикладной физической подготовленности курсантов. Физическая подготовка в Вооруженных Силах Республики Беларусь направлена на:

поддержание военнослужащими, которые проходят военную службу по контракту, физической подготовленности в соответствии с требованиями

ми военной службы, совершенствование умений в руководстве физической подготовкой, ее организации и проведении;

решение военнослужащими срочной военной службы и проходящих службу в резерве, общих и специальных задач, связанных с особенностями боевого предназначения, повышение и поддержание высокого уровня работоспособности, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом;

решение курсантами и слушателями военных учебных заведений общих и специальных задач, овладение теоретическими знаниями, организаторско-методическими умениями и навыками в организации и проведении всех форм физической подготовки;

повышение военнослужащими женского пола общей физической подготовленности, укрепление здоровья с учетом характера служебной деятельности и особенностей женского организма [1].

Исследования проводились на базе военного факультета в учреждении образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» в период с октября 2012 г. по декабрь 2013 г. среди курсантов 2–4 курсов специальности «Тыловое обеспечение войск». В октябре 2012 г. была определена оценка военно-прикладной физической подготовленности и функционального состояния курсантов 2 и 3 курсов. В октябре 2013 г. было проведено повторное тестирование военно-прикладной физической подготовленности и функционального состояния этих же курсантов, перешедших на 3 и 4 курс. В декабре 2012 г. и декабре 2013 г. определялся рейтинг курсантов по показателям военно-служебной, научной и учебной деятельности как факторов адаптации к военно-учебной деятельности. Мероприятия по тестированию физической подготовленности, оценке функционального состояния, определению рейтинга курсантов осуществлялись силами профессорско-преподавательского состава кафедры теории и организации физической подготовки военнослужащих военного факультета.

Всего в исследовании приняло участие 62 курсанта.

Уровень военно-прикладной физической подготовленности курсантов определялся по следующим тестам:

упражнение № 2 – контрольное упражнение на единой полосе препятствий;

упражнение № 4 – метание гранаты на дальность;

упражнение № 9 – бег на 60 м зигзагом;

упражнение № 10 – бег на 60 м с грузом;

упражнение № 21 – марш бросок на 5 км;

упражнение № 28 – подтягивание на перекладине.

Упражнение № 2 – контрольное упражнение на единой полосе препятствий – курсанты выполняли данное упражнение без оружия. Дистан-

ция – 400 м. Исходное положение – стоя в траншее. Необходимо было выскочить из траншеи и пробежать 100 м по дорожке по направлению к линии начала полосы, обежать флажок и преодолеть элементы единой полосы препятствий в следующей последовательности: прыжком – ров шириной 2,5 м; проходы лабиринта; забор; вертикальную лестницу; бегом – балки разрушенного моста, перепрыгнув через разрывы, соскочив на землю из положения стоя с конца последнего отрезка балки; преодолеть три ступени разрушенной лестницы с обязательным касанием земли между ступенями, пробежав под четвертой ступенью; пролом стенки; соскочить в траншею; ход сообщения, выскочив из колодца; стенку; наклонную лестницу; ступени разрушенной лестницы, сбегая по ним; вертикальную лестницу; бегом по балкам разрушенного моста, перепрыгивая через разрывы; сбегать по наклонной доске; прыжком – ров шириной 2 м; обежать флажок; пробежать в обратном направлении 100 м по дорожке. В случае нарушения условий преодоления элемента единой полосы препятствий или срыва с него курсантам разрешалось повторно преодолеть данное препятствие (не более одной попытки). Результат определялся во временных показателях с точностью до 1 с.

Упражнение № 4 – метание гранаты на дальность – курсанты выполняли упражнение с автоматом в руке с места или с разбега от планки (линии) длиной 4 м и шириной 7 см по коридору шириной 10 м, который размечался параллельными линиями в соответствии с нормативами. Вес гранаты – 560 г (+ – 20 г). Курсанты выполняли три попытки подряд (зачет осуществлялся по лучшему результату). Результат броска не засчитывался, если курсант:

в момент броска или после него коснулся какой-либо частью тела, обмундированием или автоматом – грунта за планкой;

наступил на планку;

выпустил (даже случайно) во время разбега (размахивания) гранату, которая упала впереди планки;

заступил за планку вперед после броска до касания гранатой земли; метнул гранату за пределы коридора. Результат определялся с точностью до 1 м.

Упражнение № 9 – бег на 60 м зигзагом с курсантами проводился на ровной площадке. Через 10 м от стартовой линии на расстоянии одного метра от осевой линии справа или слева была установлена первая стойка, затем через каждые 5 м справа и слева установлены девять стоек (высота стойки не менее 1,5 м).

По команде «На старт» курсанты принимали положение лежа, руки в стороны ладонями вниз перед линией старта, ноги вместе. По команде «Внимание» необходимо было руки согнуть в локтевых суставах и подтя-

нуть к туловищу (запрещалось отрывать туловище и ноги от площадки для бега), занять неподвижное положение. По команде «Марш» нужно было выпрямить руки, одновременно выставляя вперед ногу, начать бег. Обезжать поочередно справа и слева стойки, не пропуская и не сбивая их, финишировать. Результат определялся во временных показателях с точностью до 0,1 секунды.

Упражнение № 10 – бег на 60 м с грузом – курсанты выполняли на ровной площадке. По команде «На старт» нужно было подойти к стартовой линии, поставить одну ногу перед линией старта, другую отставить на полшага назад, груз (патронный ящик весом 20 кг) находился перед линией старта. По команде «Внимание» необходимо было взять груз, не отрывая его от поверхности площадки для бега. По команде «Марш» начать бег. В ходе бега положение груза было произвольное, запрещалось касаться грузом площадки для бега. Результат определялся во временных показателях с точностью до 0,1 секунды.

Упражнение № 21 – марш-бросок на 5 км – проводился с курсантами с общего старта. Каждый курсант должен был иметь автомат с магазином, сумку для магазинов с тремя магазинами, противогаз. Запрещалось применение любых дополнительных приспособлений для крепления оружия и снаряжения, препятствующих немедленному использованию последних по назначению. При совершении марш-броска разрешалась взаимопомощь без передачи предметов экипировки курсантов. Старт и финиш были оборудованы в одном месте. Результат определялся во временных показателях с точностью до 1 секунды.

Упражнение № 28 – подтягивание на перекладине – курсанты выполняли из виса на прямых руках хватом сверху, положение виса фиксировалось в течение 1–2 с. Курсант сгибая руки должен был подтянуться, разгибая руки опуститься в вис. При подтягивании подбородок у него должен был быть выше грифа перекладины. Выполнение упражнения засчитывалось в тот момент, когда тело военнослужащего возвращалось в положение виса. Разрешалось сгибание и разведение ног. Результат определялся с точностью до 1 раза [1].

В процессе тестирования выявлена положительная динамика военно-прикладной физической подготовленности курсантов 2–3 курсов за период 2012 и 2013 года.

В показателях упражнения № 2 на единой полосе препятствий прирост составил 1,4 % ( $p < 0,05$ ), в упражнении № 4 «метание гранаты» – 3% ( $p < 0,01$ ). В оценке скоростных и скоростно-силовых качеств (упражнение № 9 и 10) также наблюдалась положительная динамика. Прирост составил в первом случае 0,9 % ( $p < 0,01$ ), во втором случае – 0,8 % ( $p < 0,01$ ). В упражнении № 28 «подтягивание на перекладине» наблюдался наиболь-

ший прирост в отличие от остальных упражнений и составил 5,6 % ( $p < 0,05$ ). Единственным упражнением, где не наблюдалась достоверность прироста результатов, явился марш-бросок на 5 км. Однако и здесь абсолютный прирост составил 0,3 % ( $p > 0,05$ ). Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности курсантов 2–3 курсов

№ п/п	Показатель	Абсолютное значение				Сдвиг		%	t	p
		M1	±m1	M2	±m2	M3	±m3			
1	№ 2	2,11	0,04	2,08	0,05	3,00	0,21	4,73	3,53	<0,05
2	№ 4	40,55	1,05	41,76	1,00	1,17	0,15	2,88	8,00	<0,01
3	№ 10	9,82	0,09	9,73	0,09	-0,09	0,02	-0,91	4,53	<0,01
4	№ 9	16,41	0,07	16,28	0,07	-0,15	0,03	-0,91	5,30	<0,01
5	№ 28	14,17	0,60	14,97	0,55	0,72	0,24	5,10	3,01	<0,05
6	№ 21	24,40	0,36	24,32	0,34	-0,04	0,05	-0,15	0,79	>0,05

Схожая картина наблюдалась и в динамике показателей военно-прикладной физической подготовленности курсантов 3-4 курсов.

Наибольший прирост отмечен в упражнении № 2 - 6,5 % ( $p < 0,05$ ) и в упражнении № 28 – 7,4 % ( $p < 0,05$ ). Как и у курсантов 2-3 курсов, меньший прирост отмечается в упражнениях № 4, 9, 10 и 21. Не наблюдалась достоверность прироста в упражнениях № 10 и 21 ( $p > 0,01$ ,  $p > 0,05$ ). Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности курсантов 3–4 курсов

№ п/п	Показатель	Абсолютное значение				Сдвиг		%	t	p
		M1	±m1	M2	±m2	M3	±m3			
1	№ 2	1,98	0,04	1,86	0,05	-0,10	0,04	-5,00	2,66	<0,05
2	№ 4	39,36	0,86	40,24	0,82	0,67	0,16	1,69	4,12	<0,01
3	№ 10	9,78	0,06	9,72	0,06	-0,05	0,03	-0,51	1,70	>0,01
4	№ 9	16,57	0,06	16,49	0,07	-0,08	0,02	-0,47	3,76	<0,01
5	№ 28	13,24	0,66	14,22	0,70	1,02	0,64	2,24	4,63	<0,05
6	№ 21	24,54	0,32	24,47	0,32	-0,02	0,04	-0,09	0,50	>0,05

Сравнивая годовую динамику показателей военно-прикладной физической подготовленности курсантов 2–3 курсов и 3–4 курсов, необходимо отметить, что существенная разница в приростах наблюдалась в упражнениях № 2 – 5,1 %, по остальным упражнениям наблюдалась схожая картина в отличие от упражнения № 10, где у курсантов 3–4 курсов отсутствовала достоверность прироста.

Положительный прирост результатов военно-прикладной физической подготовленности по всем упражнениям, по которым проводилось тестирование, был обеспечен содержанием средств занятий по физической подготовке курсантов, ориентированных на целенаправленное развитие в упражнении № 2 скоростно-силовых и координационных способностей, в упражнении № 9 и 10 – скоростных и скоростно-силовых способностей, в упражнении № 21 – общей выносливости, в упражнении № 4 – скоростно-силовых способностей и упражнении № 28 – силы.

Выявлена положительная динамика военно-прикладной физической подготовленности по показателям силовых качеств, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, общей выносливости. Получен их достоверный прирост у курсантов 2–3 курсов по итогам выполнения тестовых упражнений № 2 ( $p < 0,05$ ), № 4 ( $p < 0,01$ ), № 10 ( $p < 0,01$ ), № 9 ( $p < 0,01$ ), № 28 ( $p < 0,05$ ); у курсантов 3–4 курсов в упражнениях № 2 ( $p < 0,05$ ), № 4 ( $p < 0,01$ ), № 9 ( $p < 0,01$ ), № 28 ( $p < 0,05$ ).

#### **Библиографический список**

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах . – Минск : МО РБ, 2011. – 112 с.
2. Васильева, С.В. Адаптация студентов к вузам с различными условиями обучения / С.В. Васильева // Психолого-педагогические проблемы развития личности в современных условиях: психология и педагогика в обществен. практике : сб. науч. трудов. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – С. 59–62.
3. Игумнов, С.А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы / С.А. Игумнов. – СПб. : Речь, 2007. – 112 с.
4. Красногорова, Е.О. Особенности адаптации первокурсника военного вуза / Е.О. Красногорова // Личность курсанта: психологические особенности бытия : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Краснодар, 15–16 нояб. 2012 г. / Кубанский гос. ун-т ; отв. ред. С.Д. Некрасов. – Краснодар : ВУНЦ ВВС «ВВА», 2012. – С. 104–107.